



# 齊家家書

2007 年 1 月

## 編者的話



### 恭賀新禧！新年進步！

本期、「神父的話」、「核心小組通告」及「齊家活動簡介」，留意 2007 年齊家運動的主題及活動，並請積極參與，為達致我們修身、齊家、貢獻社會的宗旨。

何太的「為母為師」為舒緩香港家長對孩子的緊張情緒，再發一言？

培育專欄再登恩神父講稿「與主同行 7+1 階」的第二級。

本期將寄出齊家運動的問卷，敬請各組員填妥後寄回。

歡迎繼續投稿，稿件請於三月上旬前電郵 [hoagnesli@hotmail.com](mailto:hoagnesli@hotmail.com)。

### 核心小組通告

1. 為加強齊家組員之聯繫，核心小組擬於 2007 年度開始以短訊形式將齊家消息發放各組組員，因此於齊家日當天已向到會之組員收集有關資料及手電號碼，請仍未登記之小組從速將上期家書附頁之「組員登記表格」填妥，寄往**筲箕灣興民街 68 號海天廣場 702 室**或傳真至 25055977 黃麗屏收。
2. 為支援推廣齊家運動之部分經費（如印製及郵寄家書短訊），核心小組已議決，並得恩神父批准，於每年年底前每組進行一次自由捐獻，於每年之齊家日彌撒中由組代表奉獻。如未進行 2006 年度奉獻之小組，請將捐款存入齊家運動之戶口：永隆銀行 020-634000-0488-6，或以支票捐款。擡頭請寫「賴煜清、應燕芬」。
3. 齊家運動極需要一位義務組員擔任聯絡工作，如有興趣者請聯絡黃麗屏。
4. 齊家熱線：81004584 歡迎致電查詢或徵求協助。
5. 為準備到太原朝聖，普通話課將繼續。時間是三月 8，15，22，29 號（星期四）晚上 7：30-9：30，和三月 10，17，24，31 號（星期六）的下午 3-5 點。願意參加者請撥熱綫報名。

## 聖人介紹

**Agatha**（雅加達，雅嘉）（希臘文，意指「神」）

聖雅加達，生於西西里，在 250 年戴西烏皇帝時代，在加達尼亞忍受不少酷刑，最後為主殉道。她是在感恩祭中紀念的聖人之一。瞻禮：二月五日

# 神父的話



親愛的齊家組員：

「忙」已成了現代香港人的口頭禪，「忙」有時亦被借用為藉口：很忙、無時間、唔得閒等，因此，「忙」已不再是一個讚嘆人家勤力、有事可做的詞，相反，因著這些藉口，「忙」是一個自蔑之詞、推搪的藉口；可惜，這種自我侮辱的態度及推搪的藉口甚至已用在信仰方面，我很忙很累，無時間參與彌撒。人忙心也忙，致令許多人患上種種都市病：心臟病、高血壓越來越年輕化，還有甚麼抑鬱症、購物狂種種，多是由於「忙」（包括身、心）引發的緊張情緒所導致。此外，因著「忙」，時間就相當的不夠用，沒有時間做這、亦沒有時間做那，連家人也沒有時間相陪，更不用說要溝通及聆聽；連子女的管教問題也要假手於人！等到身體出問題、伴侶要提出離婚、或孩子闖禍的時候，才願意放下一切，已是於事無補了！

既然，這樣的「忙」，對自己、對家庭、對社會都有如此重大的影響，是否值得大家認真的考慮一下，如何處理此一嚴重問題呢？

今年，2007年，我希望齊家所有組員及社工都能認真地以行動回應以上問題：培養「悠閒」的心態。悠閒，即逍遙自在，閒適自得而無所牽掛。這種心態讓你能放下緊張情緒，讓你能處身於事外，使你的頭腦更為清晰、更為客觀，做起事來會是事半功倍，那樣做事就有效率，有效率就會有多餘的時間，這你才能真正享受閒暇，心情舒暢，自然情緒大好，與家人才能正正式式的享受天倫。相反，倘若人閒心不閒，就算有時間也會在想這想那，情緒一樣會欠佳，身體狀況一樣會差，疲憊會令你對甚麼也不感興趣，甚麼都不是味兒，你又如何能與家人好好相處呢！

近月來，齊家的一些社工及組員已組成工作小組，準備資料及設計問卷，希望透過問卷幫助齊家組員及你們的親友，檢討一下自己的日常生活，鼓勵大家度悠閒的生活。此外，於今年5月1日，我們將會舉辦一公開活動，向全港市民推介齊家運動所倡議的悠閒生活；我極希望所有齊家成員務必出席是次盛會，並帶同家人親友參加，助己助人，這也是一福傳活動，讓世人更認識我們的信仰。請在你的日曆上圈起5月1日這重大日子，不要在該公眾假期約其他朋友，或以「忙」的藉口推搪，因為我恩保德及其他齊家組員已預約了你和你的家人。

另外，請在小組中互相勸勉及戒除「忙」這個香港人慣用的口頭禪（我已視之為粗口），請大家一起嘗試以悠閒的心態生活，特別是緊張的母親們更需要小組的支援和鼓勵；請在小組中分享各自在這方面的努力所得，使「悠閒」真正成為自己的生活態度。願天主賜你們能享受悠閒！

恩保德神父

# 為師為母

## 悠然自得

何李麗珍

為師三十多載，經歷多少驚險玄疑事件，種種均要挺身面對，若是「生意滔滔」，全日的時間都用在「審案」、見老師、家長、社工、甚或警長，就休談上課了！若自己的火候不夠，就很容易崩潰的了！

回想多年，一身歷練，同事都笑我是查案專家，十分棘手的問題，兩三下散手便解決完滿，這下子的方法說來簡單，但必須「自我修練」。幹嗎處理孩子的問題要「自我修練」呢？因為這是一心態問題，但請你先平心想想：當孩子發生問題，或真的犯了錯，你怒氣沖沖的罵他一頓，講一大篇道理，問一百次知道嗎、肯改嗎；他猛然點頭說知道、肯改了；你認為在這情況下，他是真的知道肯改，還是想快快逃出你的掌控呢？每當孩子出問題，他們的心定是很慌，給人拿住，他的心更慌；在這個時候，他們最需要的是甚麼，而我們作為家長老師又最想孩子怎樣呢？經一事長一智，我們如何把握這時機呢？作為長輩的我們，自己都已情緒失控了，怎能有智慧去處理問題呢？

「自我修練」的第一步是不要以孩子及事情為「煩」，當你認為麻煩時，你就會「躁」，你就不會心平氣和，就不會平易近人，孩子就不會親近你，你從他那裡接收的訊息亦未必真確，那你就沒法幫助他。你要感恩，因為天主藉此機會讓孩子長大，你就要把握時機協助他成長。你懂得感恩時，你就不會憂慮，就不會緊張，因為目標清晰了，你不會因事而煩，而是因著孩子你去作出侍奉，作出協助。在每次處理孩子的問題時，為了緩和緊張慌亂的心，我習慣先請孩子坐在我的身旁，拍拍他的肩膀、摸摸他的頭髮，輕聲問：「發生了甚麼事？」我絕不會直斥其非，我會靜心的去聽、細意的去想，跟他一起去分析推敲，不要讓孩子感到你是在盤問他、在拿他的不是；你要讓他感到你瞭解他、正在幫助他，當下他是跟一位朋友訴說困難，「衰左都有人知，有人撐」，這是他們的術語；令他自己講出自己錯在那裡是很重要的，所謂「知錯能改，善莫大焉」。你亦可反問自己，當你感到人家在「拿你不是」時，你的反應會是甚麼？你還會理直氣壯的承認嗎？不會，人在這情況下的反應多是掩飾、推卸；「掩飾和推卸」的後果便是更不知錯和逃避責任，你願意孩子變成這樣的人嗎？

我想起聖詠中的一句話：「仁愛和忠信必彼此相迎，正義與和平必彼此相親。」孩子的童真令他們更容易感受真愛，亦更容易被受傷害；你願意你的孩子被愛還是被害呢！

我但願更多家長和老師能為孩子能多作「自我修練」，放下對孩子緊張的心態，萬事處之泰然自若，讓孩子亦有自己更多的空間去思去想，讓大家都悠然自得罷！

# 百家姓

## 趙

現今我國的第七大姓

姓氏屬地：天水郡，即現甘肅省通渭縣西南

姓氏來歷：趙姓的祖先是周穆王的車夫造夫。因為周穆王駕兵車，救國有功，皇帝把趙城賜給他作為封地，後來他的子孫就以封地為姓。

歷史名人：宋朝的開國皇帝趙匡胤和宰相趙普；近代有作家趙樹理。

# 培育專欄

## 與主同行 7+1 級 (2)

恩保德神父

### 第二級：耶穌臨在於一起祈禱及詠唱的會眾中

「當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。」(瑪 6：6)

此段聖經鼓勵人進入自己的內室，與天主單獨相遇。就此說來，聚會的意義為何？幹嗎還要與這麼多人聚會？

耶穌的教訓實在要求我們每一個人積極的參與聚會，不單是外表參與，他更要求內心的參與。我們每人進入自己的內室後，才能與主與人一起祈禱。若沒有內心的參與，禮儀便只是順口開河，渺無深度。

就是這種與弟兄姊妹們「表裏一致」的共融，造就一空間讓我們與耶穌相遇，讓我們連系在一起。

共同詠唱的價值就在其富有使各人一同歌頌同一信仰的能力。古人就信仰說：

「歌唱得好等於雙倍的祈禱。」「歌唱得好」並不是指唱得有職業水準，有時一隊訓練有數的聖詠團實可在聚會中加強弟兄姊妹彼此間的聯結，但無論如何，唱詠及祈禱是子女團聚在一起光榮天父，讓他們自己組成一愛與信之家。

「唱詠」和「祈禱」常是與耶穌一起，並借著他而作。在耶穌的聖死與復活之前，他對門徒們說：

「直到現在，你們沒有因我的名求什麼；求罷！必會得到，好使你們的喜樂得以圓滿。在那一天，你們要因我的名祈求。」(若 16：24,26)

哥羅森書中就感恩禮儀聚會這樣寫道：

「以聖詠、詩詞和屬神的歌曲在你們心內，懷著感恩之情，歌頌天主。你們無論做什麼，在言語上或行為上，一切都該因主耶穌的名而作，借著祂感謝天主聖父。」(哥 3：16-17)

禮儀常是耶穌與他的妙身 — 教會的行動。耶穌與我們一起祈禱。聚會祈禱的功效就在於耶穌臨在其中：

「我實在告訴你們：若你們中二人，在地上同心合意，無論為什麼事祈禱，我在天之父，必要給他們成就，因為那裏有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間。」(瑪 18：19-20)

牧民勸諭：

- 主日彌撒為領受了洗禮的信徒是「喜樂」與「權利」，而非「重擔」。
- 與不相識的、不同年齡的或不同種族的人一起祈禱唱詠是我應視之為恩寵的挑戰。
- 關注別人的需要有助彼此團結：  
觀察是否每人都已有座位、帶同年幼子女的父母或長者是否需要幫助、首排座位是否仍有空位，音響、光線、空調、冷氣是否妥善等。  
若無人領經或領唱，應即主動幫忙，因這地方是屬於你的，是天主子民的居所。

## 齊家活動簡介

### 1. 2006 年度齊家日

齊家日已於 12 月 27 日在彩虹村聖家堂舉行，參加者約一百多人。是次主題為青年是家庭的希望，家庭是社會的希望；恩神父勸諭組員要刻盡己職，勿寵壞孩子，張修士及鄧嘉爾小妹妹在會上各自分享自己在家中所受到的信仰培育。在會後，比較年長的參加者後悔自己錯失了許多培育子女信仰的機會，年輕的組員則表示必須加把勁，特別在家庭祈禱方面。

### 2. 太原朝聖

齊家運動已定於 2007 年 4 月 8 日至 12 日前往太原朝聖，有意參加之組員，請留意家書及有關通知，並致電熱線報名。

### 3. 為公教家庭實踐應有的使命祈禱

請於 2 月 4 日及 3 月 4 日（即每月的首主日）晚 7 至 11 時期間全家一起為此祈禱十分鐘。

## 「齊家運動」問卷調查

回應香港教區定立二零零七年為「家庭年」，齊家運動計劃在今年內積極推廣健康的家庭生活。

現先推出一問卷調查，對像是「齊家運動」各小組的家庭成員，瞭解他們家庭成員共處時的「質」和「量」。

現懇請齊家小組每一家庭，及每一成員（包括父、母及 6 歲或以上的子女）分別填寫附上給父母或給子女的問題。如不足夠，請自行影印。如果成年子女並非與父母同住，父母及子女均不用填寫。

填寫完後，請每一家庭於二零零七年二月十二日前用獨立信封，寫下回郵地址及齊家小組的名稱，寄回沙田沙角邨銀鷗樓 A 座地下明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心鄭姑娘收。如有查詢，請致電鄭姑娘 2686 7519。



# 慶祝教區家庭年

## 家庭明供聖體

日期：2007 年 3 月 11 號（星期日）

集合時間：2：15pm

拜聖體時間：2：30pm—5：30pm

地點：九龍何文田公主道 80 號

電話：2768 8116 傳真：2715 1000

名額：40 人（請致電熱綫報名）

內容：简单介绍明供圣体/祈祷/家庭明供圣体

